

LAUF GEHT'S

# Monikas Traum vom Halbmarathon

Ab Sonntag starten wieder die Lauftreffs, bei Lauf geht's können alle Könnernstufen mitmachen. Erfahrene Läufer ebenso wie weniger geübte Läufer und natürlich auch Walker. Anmeldungen sind auf der Homepage möglich (siehe Info).

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Einen Halbmarathon absolvieren, das war der Lebensstraum von Monika Maiwald aus Korntal-Münchingen. Die Initiative „Lauf geht's“ der Ludwigsburger Kreiszeitung machte dies möglich. Monika Maiwald schaffte im Jahr 2019 den 21-Kilometer-Lauf im Rahmen des Bottwartal-Marathons. Für sie einer der schönsten Tage ihres Lebens.

„Meine Familie hatte Plakate gestaltet und mir im Ziel einen Kranz wie beim Ironman in Hawaii umgehängt, es war einfach unbeschreiblich,“ erzählt Monika Maiwald, die sich jetzt auch während der Pandemie mit Laufen fit hält und nächstes Jahr wieder bei „Lauf geht's“ einsteigen will. Weil sie vom Gesamtkonzept überzeugt ist. Hier gibt es nämlich nicht nur Training und Motivation in der Gruppe, sondern zudem die Begleitung durch Experten.

Sie schwört da vor allem auf die Betreuung von Dr. Wolfgang Feil mit seinem Ernährungsprogramm. „Ich habe meine Ernährung auf Low Carb umgestellt, selbst meine Mutter hat hier mitgemacht“, erzählt die 58-jährige, die nicht nur Körpergewicht verloren hat, sondern nach eigenem Bekunden auch deutlich fitter geworden ist.

Monika Maiwald war dabei schon immer gerne in Bewegung. Bevor sie zum Laufen kam, hatte sie Tanz-Fitness betrieben. Doch da war eben ihr Lebensstraum vom Halbmarathon. Den setzte sie um,



Bild links: Monika Maiwald (links) ist begeistert dabei, inzwischen hat sich auch Tochter Lisa vom Lauffieber anstecken lassen. Bild rechts: Wolfgang Schlösser (im Vordergrund mit grau-orangenem Trikot) ist bereits zum dritten Mal dabei. Fotos: LKZ/privat



nachdem sie sich im Jahr 2018 bei der LKZ-Messe „gesund & aktiv“ spontan angemeldet hatte und als Einsteigerin mit dem Laufsport begann. „Die Gruppe war für mich wichtig, ich habe tolle Leute kennengelernt und vor allem Trainerin Susanne Weber hat mich immer gut motiviert“, berichtet Monika Maiwald. Seither läuft sie ohne Probleme zwei Stunden am Stück, sie trainiert viermal die Woche und zwar bei jedem Wetter.

„Lauf geht's“ ist dabei nicht nur für die geübten und erfahrenen Läufer der Cappuccino- beziehungsweise der Espresso-Gruppe, sondern auch für die weniger Geübten in der Latte-Macchiato- sowie für die Walker in der Milchschaumgruppe geeignet. Jeder kann hier seinen ganz persönlichen Traum verwirklichen. So ent-

schied sich im vergangenen Jahr auch Tochter Lisa, am Training teilzunehmen. Als Höhepunkt absolvierten Mutter und Tochter zehn Kilometer im sportlichen Gehen, eine tolle Leistung.

Auf die Lauftreffs, die ab Sonntag wieder stattfinden, freut sich Wolfgang Schlösser aus Ludwigsburg. Der 53-Jährige ist schon immer gerne gelaufen, aber er wollte sich vor allem aus Gründen der Verletzungsprävention einer fachlich betreuten Gruppe anschließen. So nimmt er nun schon zum dritten Mal bei „Lauf geht's“ teil. „Ich hatte mir vorgenommen, längere Strecken zu absolvieren, und da ist die Gruppe für mich einfach ideal“, sagt Schlösser. Was ihm vor allem gefällt: Ob zehn oder 21 Kilometer, ob laufen oder gehen, jede Leistung zählt.

Das Ziel von Lauf geht's: Innerhalb von fünf Monaten die Teilnehmer in die Lage bringen, diese Distanzen zu absolvieren. Da bleibt der innere Schweinehund kurzerhand auf der Strecke. Die Initiative richtet sich dabei vor allem an Anfänger und Wiedereinsteiger, aber auch geübte Läufer sind gern gesehen und profitieren vom Rahmenprogramm.

Die Teilnehmer werden in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt und erhalten dann von der Forschungsgruppe um Dr. Feil einen eigens zugeschnittenen Trainingsplan. Zudem gibt es in Vorträgen und Webinaren viele Tipps in Sachen gesunde Ernährung, Verletzungsprävention, moderne Trainingsmethodik und Motivation.

**INFO:** Informationen zu Lauf geht's 2021 und zur Anmeldung gibt es unter [www.laufgehts-lb.de](http://www.laufgehts-lb.de).

POLIZEIREPORT

WESTSTADT

## Technischer Defekt: Auto gerät in Brand

Ein Renault ist am Donnerstag gegen 11.45 Uhr in der Schwieberdinger Straße in Brand geraten. Wie die Polizei mitteilt, bemerkte der 39-jährige Fahrer zu nächst eine Rauchentwicklung und verließ daraufhin seinen Wagen. Kurz darauf geriet das Fahrzeug vollständig in Brand. Die Feuerwehr, die von einem technischen Defekt an der Abgasanlage als Brandursache ausgeht, brachte das Feuer schnell unter Kontrolle.

Während der Löscharbeiten mussten drei der vier Fahrspuren jedoch für den Verkehr gesperrt werden. (red)

WESTSTADT

## Mann randaliert und wirft Schilder um

Ein 30 Jahre alter Mann befand sich am Freitag gegen 2 Uhr offenbar in einer psychischen Ausnahme-situation und war zudem alkoholisiert, als er in der Pflugfelder Straße auffällig wurde. Wie die Polizei mitteilt, hatte er dort Einrichtungsgegenstände einer Gaststätte und eines Hotels sowie Baustellenschilder und Mülleimer umgeworfen und gegen Schilder und Hauswände geschlagen.

Die Polizei traf den Mann in der Wilhelm-Bleye-Straße an. Nachdem er wirre Äußerungen von sich gab, verbal und auch sonst aggressives Verhalten zeigte, legten ihm die Beamten Hand- und Fußfesseln an. Anschließend wurde der 30-Jährige unter polizeilicher Begleitung zur Behandlung in ein Krankenhaus gebracht. (red)



Betriebsärztin Dr. Renate Petersen beim Impfen, KIZ-Mitarbeiter Bastian Rittmann, Erster Landesbeamter Jürgen Vogt und Steffen Vogl, Geschäftsführer von Hahn+Kolb. Foto: Landratsamt

## Betriebsimpfungen im KIZ gestartet

Start für die Betriebsimpfungen in den Kreisimpfzentren (KIZ) Ludwigsburg: Am Donnerstag, 10. Juni, hat die Firma Hahn+Kolb in Zusammenarbeit mit ihrer Betriebsärztin Dr. Renate Petersen als erstes Unternehmen im Landkreis Ludwigsburg von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, die betriebliche Impfung in den KIZ Ludwigsburg durchzuführen.

Die betrieblichen Impfungen finden in den Impfstraßen des KIZ statt, die aufgrund des knappen Impfstoffangebots nicht benutzt werden. So ist der

öffentliche Impfbetrieb im KIZ nicht beeinträchtigt und das jeweilige Unternehmen kann trotzdem die vorhandene Infrastruktur für seine Impfungen nutzen. „Dadurch entsteht eine klassische Win-win-Situation“, sagt Jürgen Vogt, Erster Landesbeamter des Landkreises Ludwigsburg.

Sowohl den benötigten Impfstoff als auch das gesamte Impfmateriale hat Hahn+Kolb organisiert. Die Verwaltung der Patientendaten übernehmen ebenfalls das Unternehmen und die Betriebsärztin. (red)

## Neues im Schaufenster

Im Hof des Museums kann das Korsett als Teil der einstigen Damenmode bestaunt werden

26 Wochen lang wird für jeden Buchstaben des Alphabets im Museumsschaufenster im Innenhof des MK (Eberhardstraße) jeweils eine Woche lang ein Sammlungsobjekt gezeigt. Am 8. Juni wurde ein ganz besonderes Objekt enthüllt: ein Schnürkorsett aus dem Jahr 1900. Bis ins frühe 20. Jahrhundert war das Korsett fester Bestandteil der Damenmode. Die Schnür-

brust formte den Körper und gab ihm eine dem jeweiligen Schönheitsideal entsprechende Silhouette. Erst als nach 1900 die Kritik der Frauenbewegung und der Lebensreformer lauter wurde, kam die Mode auch ohne das Korsett aus.

Die Ausstellung „Ludwigsburger Poesiealbum“ lässt sich dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr entdecken. (red)

TREFFS - TERMINE

### RESIDENZSCHLOSS Führungsbetrieb startet wieder

Die Inzidenzwerte liegen lange genug unter 50 – jetzt kann das Residenzschloss Ludwigsburg wieder seinen Führungsbetrieb aufnehmen. Ab dem Wochenende geht es fast wieder normal zu.

Halbstündlich starten die Führungen am Samstag und am Sonntag, von 11 bis 16 Uhr. Und noch eine gute Nachricht: Auch Hochzeitsfotos können wieder gemacht werden. Terminbuchungen nimmt die Hotline von Schloss Ludwigsburg entgegen unter Telefon (07141) 18 64 00.

Um die nach wie vor notwendigen Regeln der Coronaverordnung einzuhalten, dürfen maximal 15 Personen mitgehen. „Anmelden muss man sich aber nicht unbedingt. Wir werden flexibel auf den Besucherzuspruch reagieren und weitere Rundgänge aufs Programm setzen, wenn mehr Gäste als Plätze da sind“, erklärt Stephan Hurst, der Leiter der Schlossverwaltung. (red)

BEILAGENHINWEIS

Unserer heutigen Ausgabe (Postversandstücke ausgenommen) liegen Prospekte folgender Firmen bei:

- Gesamtausgabe: **Stiftung Hospiz Bietigheim-Bissingen**
- Kreissparkasse Ludwigsburg**, Schillerplatz 6, 71638 Ludwigsburg

WIR GRATULIEREN

- Samstag**  
**ZUM GEBURTSTAG**  
**Ludwigsburg:** Ruth Bahnsen 90
- Sonntag**  
**ZUM GEBURTSTAG**  
**Ludwigsburg:** Waltraud Stegmeier 90

ANZEIGE

**Ohne DANZA fehlt Dir was.**

Informationen und Reservierungen unter:  
[www.danza-restaurant.de](http://www.danza-restaurant.de) | Tel.: 07141 / 977 97 0